

【图文珍藏本】

翁翁 / 编著

气质与人生

Temperament
And
Your Life

优化气质不可不读的第一本书
深度剖析300多位中外名人
的九大核心气质

TEMPERAMENT
And
Your
Life

什么是气质 有一次，在一个娱乐综艺节目中听到关于某位明星的评价：“她是位气质美女。”气质在这里成了定语，用来修饰“美女”。大概节目想表达的意思是这位美女不只是漂亮，还很有内涵。类似这样的表述非常普遍，然而这种表述对不对呢？

影响气质的因素 气质的与生俱来反映了气质很大程度来源于遗传。在一个人的身上往往混合了父母的双重气质特征，比如母亲的急躁和父亲的沉默奇怪地混合在一起。

气质全面影响人生 气质的影响往往是相互的，你的家庭、教育、性别、年龄、仪表、你所处的地域和环境、你所受到的职业训练以及你的生活经历都会影响你的气质，而反过来你的气质也会影响你的人生的方方面面。

领袖气质 在任何一个团体中，小到几个人组成的办公室，大到一个集团，总会有一个人充当着核心的角色，具有说服他人、引导他人的能力。他的言行能够被团体认可，并指引着团体的决策和行动。我们可以把这种人所具备的人格魅力称为：“领袖气质”。领袖气质的某些特质，在所有领域内——商业、体育、艺术、学术界——是共通的。

富豪气质 如果把财富比做大海，那么源头就是智慧。“富豪气质”就是比一般人还要追求上进，还要努力奋斗，还要精于算计。坚定地走出去，放弃自己过去的小天地，不迈出创业的第一步，成功就无从谈起。在学会放弃的同时百折不挠、坚韧不拔，将“不可能”三字拒之门外。

明星气质 明星具有影响社会的力量，甚至可以决定其他人的行为或思想。无论是娱乐明星、体育明星、政治明星还是其他行业明星，他们的成就、风格、魅力，他们的发型、着装、生活方式，他们的酸甜苦辣、欲望和情感，构成了他们的多姿多彩，无法用一个共同的特质归纳。他们把最美丽的一面奉献给了我们，他们使“明星气质”蒙上了一层炫目的光辉。

艺术气质 “人是生而自由的，但却无时不在枷锁中。”如果有一种东西可以摆脱俗世，如果有一种东西可以活出自由，回归自身，使人诗意地栖居，呼吸着大地的芬芳，用心灵与大自然相交融，那就是“艺术气质”，它根植在强大的精神信仰中。

书香气质 柔韧自持，幽静绽放，带着并不耀眼的光辉，静静地散发智慧的吸引力，只有“书香气质”才会令人在不知不觉中沉醉，而它的主人则拈花而笑。

贵族气质 守卫着精神的高地，骄傲地徜徉在古老文明的荣耀中，追求金钱以外的立意，获得财富与精神的双倍享受——“贵族气质”代表的不仅是高贵的血统，更重要的是标榜道德胜过金钱。

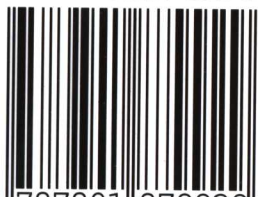
淑女气质 名媛淑女，德才双馨。巧笑倩兮，美目盼兮。清流婉转，万种风情，都在不言中。“淑女气质”，社交圈中一朵永远的名葩，往往令它的主人不战而胜。

绅士气质 传承优雅的精神，成熟稳重，不事张扬，融合复古的气质和现代的态度。发自内心的关爱，由衷的礼让、呵护，同时不乏迷人情调。“绅士气质”，成为优秀男人的代名词。

幽默气质 幽默是智慧、机敏和文化的积淀，幽默不同于搞笑，幽默区别于喜剧，幽默与滑稽虽然相似，然前者是大智慧，后者则是小聪明。“幽默气质”具有天然的协调能力，让人欢愉，类似清风之使人舒畅，化兵戈于无形中。

用气质点亮你的人生 其实气质的经营过程，我们可以举一张专辑的制作经营过程来示范：从策划、定位、选歌、编曲、配唱、和声、混音，几个步骤下来，一张专辑就出来了。

ISBN 7-80187-992-9



9 787801 879929 >

ISBN 7-80187-992-9/G · 508

定价：29.80 元

气质 人生

翁翁 / 编著

Temperament
And
Your
Life



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

气质与人生 / 翁翁编著. —北京: 新世界出版社,

2006.1

ISBN 7-80187-992-9

I. 气... II. 翁... III. 个人-气质 IV. B848.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 012548 号

气质与人生

编 著: 翁 翁

责任编辑: 罗平峰 杜 力

责任印刷: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总 编 室: +86 10 6899 5424 +86 10 6832 6679(传真)

发 行 部: +86 10 6899 5968 +86 10 6899 8705(传真)

网 址: www.nwp.cn(中文)

www.newworld-press.com(英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版 权 部: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京秋豪印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 300 千字

印 张: 18

版 次: 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80187-992-9/G·508

定 价: 29.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

目 录

第一章 什么是气质

有一次，在一个娱乐综艺节目中听到关于某位明星的评价：“她是位气质美女。”气质在这里成了定语，用来修饰“美女”。大概节目想表达的意思是这位美女不只是漂亮，还很有内涵。类似这样的表述非常普遍，然而这种表述对不对呢？

>>>什么是气质 /1

- ◎ 气质的魅力 /1
- ◎ 气质属于每个人 /2
- ◎ 气质的概念诞生于古希腊时代 /2
- ◎ 中国四大名著是经典的气质之书 /3
- ◎ 心理学教科书中的气质定义 /5

>>>气质类似于本能 /5

>>>有关气质形成的各种学说 /8

- ◎ 气质的体型说 /8
- ◎ 气质的血型说 /9
- ◎ 气质的激素说 /10
- ◎ 气质的高级神经活动说 /11

>>>气质类型及其特征 /12

- ◎ 气质类型的构成 /12
- ◎ 气质类型的特征 /12
- ◎ 契诃夫：小说大师眼中的气质类型 /13
- ◎ 现实生活中不同气质类型的表现 /15

>>>你具备什么样的气质？ /16

- ◎ 测试你的气质类型 /16
- ◎ 了解你的气质特征 /20
- ◎ 气质特征的测试与分析 /21

>>>不同气质类型的优点和缺点 /25

- ◎ 气质无好坏之分 /25
- ◎ 胆汁质的优点与缺点 /26
- ◎ 粘液质的优点与缺点 /26
- ◎ 多血质的优点与缺点 /26
- ◎ 抑郁质的优点与缺点 /26
- ◎ 如何对待气质的优缺点? /27

第二章 影响气质的因素

气质的与生俱来反映了气质很大程度来源于遗传。在一个人的身上往往混合了父母的双重气质特征，比如母亲的急躁和父亲的沉默奇怪的混合在一起。除了遗传因素之外，家庭、教育、性别、年龄阶段、你所受到的职业训练、你所处的地域以及你的生活经历等众多因素都在潜移默化的影响你的气质。

>>>家庭因素对气质的影响 /29

- ◎ 家庭与古龙的叛逆气质 /29
- ◎ 父母的教育方式与气质的形成 /29
- ◎ 更多的思考 /31

>>>教育因素对气质的影响 /32

- ◎ 风华绝代，只因教育 /32
- ◎ 学校教育影响气质 /33
- ◎ 专业影响气质 /33

>>>性别因素对气质的影响 /34

- ◎ 两性原始气质 /34
- ◎ 男性气质的生理基础 /35
- ◎ 男性气质的时尚定义 /36
- ◎ 女性眼中的男性气质 /37
- ◎ 男性眼中的女性气质 /38

>>>年龄因素对气质的影响 /39

- ◎ 婴儿期到学龄期 /39
- ◎ 青春期 /40
- ◎ 中年期 /41
- ◎ 老年期 /41

- ◎ 不同年龄段的职业气质分析与建议 /42
- >>>仪表因素对气质的影响 /42
 - ◎ 仪容仪表泄露气质的秘密 /43
 - ◎ 仪表塑造的职业气质 /43
 - ◎ 穿出个性, 树立风格 /44
- >>>地域文化因素对气质的影响 /45
 - ◎ 中西方不同气质的根源 /45
 - ◎ 气质中的故乡烙印 /46
- >>>职业因素对气质的影响 /51
 - ◎ 《千手观音》舞蹈塑造美丽的“观音姐姐” /51
 - ◎ 气质在职业角色中被潜移默化 /51
- >>>环境因素 /52
 - ◎ 环境的变化改变了一个人的气质特性 /52
 - ◎ 气质总会有时代大环境的烙印 /53
- >>>压力因素对气质的影响 /55
 - ◎ 压力自测 /55
 - ◎ 压力来源于何方? /56
 - ◎ 压力对气质的负面影响 /57
 - ◎ 减压 10 法 /58

第三章 气质全面影响人生

气质的影响往往是相互的, 你的家庭、教育、性别、年龄、仪表、你所处的地域和环境、你所受到的职业训练以及你的生活经历都会影响你的气质, 而反过来你的气质也会影响你的人生的方方面面。

- >>>同样出色, 为什么他/她获得了升职? /59
- >>>同样学识, 为什么他/她赢得了工作? /60
- >>>同样美丽, 为什么他/她选择的是她/他? /63
- >>>气质奠定你的性格基础 /63
- >>>气质影响你的健康 /65
 - ◎ 气质与疾病有直接关联 /65
 - ◎ 气质也会影响人们的心理健康 /66

>>>气质影响你对环境的适应 /67

- ◎ 不同气质的人对环境的适应方式也不同 /67
- ◎ 更深层次的意义 /67

>>>气质影响你的活动效率 /68

>>>气质影响你的婚姻 /69

- ◎ 婚姻中气质的矛盾与吸引 /69
- ◎ 气质与婚姻的 13 种组合 /70

>>>气质影响你的社交 /72

- ◎ 你是否善于倾听? /72
- ◎ 你是否会表达? /74
- ◎ 你是否摒弃成见、求同存异? /74
- ◎ 你能够为人际关系的感情帐户存款吗? /75

>>>气质影响你的事业 /76

- ◎ 进取 /76
- ◎ 果断 /77
- ◎ 坚韧 /78
- ◎ 行动力 /80

>>>马上开始,列出你的气质目标 /80

第四章 领袖气质

在任何一个团体中,小到几个人组成的办公室,大到一个集团,总会有一个人充当着核心的角色,具有说服他人、引导他人的能力。他的言行能够被团体认可,并指引着团体的决策和行动。我们可以把这种人所具备的人格魅力称为:“领袖气质”。领袖气质的某些特质,在所有领域内——商业、体育、艺术、学术界——是共通的。

>>>什么是领袖气质? /82

- ◎ 领袖气质是中性的 /82
- ◎ 学者的研究 /82

>>>领袖气质特征及其表现 /84

- ◎ 征服 /84
- ◎ 洞察 /87

- ◎ 无畏 /88
- ◎ 意志 /90
- ◎ 包容 /91
- ◎ 不是你缺乏，而是你不相信自己拥有 /93
- >>>培养和经营领袖气质：观念篇 /93**
 - ◎ 培养领袖气质的先决条件：独立自主的能力 /93
 - ◎ 欣赏权力 /94
 - ◎ 任何想成为领袖的人，首先要懂政治 /95
 - ◎ 为实现目标付出代价 /95
 - ◎ 像思想家那样去行动，像实干家那样去思考 /96
 - ◎ 在“坚持原则”的同时学会妥协 /96
 - ◎ 不是打败敌人，而是把他消灭 /96
 - ◎ 家庭的支持 /96
- >>>培养和经营领袖气质：行动篇 /97**
 - ◎ 藏器于身，待时而动 /97
 - ◎ 拿理想和道德作为手段是无力的 /97
 - ◎ 经营管理是一回事，领导能力却是另一回事 /98
 - ◎ 对错误进行分析而不是自疚 /98
 - ◎ 控制个人感情 /98
 - ◎ 要有耐心能“容忍蠢人” /99
 - ◎ 授权别人做事，而不是授权别人作决定 /99
 - ◎ 给手下提供压力和“兴奋剂” /100
 - ◎ 越是小人物才越坚持要大办公室 /100
 - ◎ 善于摆门面 /100
 - ◎ 安抚的重要性 /101
 - ◎ 神秘性、庄严和力量 /102
 - ◎ 重要的不是外表 /102
 - ◎ 沉默 /102
 - ◎ 不必作摆样子的谦逊 /103
 - ◎ 要有意识地显示出自己的胆识和气魄 /103
 - ◎ 说服 /103

- ◎ 荣誉属于在竞技场上勇于斗争的人 /104
- ◎ IBM 领导气质 11 点标准及 10 项指标 /104

第五章 富豪气质

如果把财富比做大海，那么源头就是智慧。“富豪气质”就是比一般人还要追求上进，还要努力奋斗，还要精于算计。坚定的走出去，放弃自己过去的小天地，不迈出创业的第一步，成功就无从谈起。在学会放弃的同时百折不挠、坚韧不拔，将“不可能”三字拒之门外。

>>>什么是富豪气质？ /105

>>>富豪气质特征及其表现 /106

- ◎ 远见 /106
- ◎ 坚韧 /109
- ◎ 创新 /112
- ◎ 冒险 /114
- ◎ 精明 /115

>>>上帝的馈赠 /116

>>>如何培养和经营富豪气质：观念篇 /117

- ◎ 渴望的东西要尽可能地去得到它 /117
- ◎ 财富成长与学历没有紧密关联 /118
- ◎ 原生态气质 /118
- ◎ 民主是最没有效率的 /118
- ◎ 不到最后一刻决不放弃 /119

>>>如何培养和经营富豪气质：行动篇 /119

- ◎ 敢想敢做，决不迟疑 /119
- ◎ 精确估算目标 /120
- ◎ 收购游戏，左手倒右手 /120
- ◎ 向垄断靠拢 /121
- ◎ 巧拼缝 /121
- ◎ 蒸桑拿 /122
- ◎ 空手套白狼 /122
- ◎ 你借我的财，我借你的才 /123

- ◎ 投其所好、对症下药、以为我用 /123
- ◎ 四件要务 /124
- ◎ “知本”撬动“资本” /124
- ◎ 商业领袖生态环境 /125
- ◎ 脱离个人英雄主义 /125
- >>>培养富豪气质的 30 条成功习惯 /125

第六章 明星气质

明星具有影响社会的力量，甚至可以决定其他人的行为或思想。无论是娱乐明星、体育明星、政治明星还是其他行业明星，他们的成就、风格、魅力，他们的发型、着装、生活方式，他们的酸甜苦辣、欲望和情感，构成了他们的多姿多彩，无法用一个共同的特质归纳。他们把最美丽的一面奉献给了我们，他们使“明星气质”蒙上了一层炫目的光辉。

>>>什么是明星气质? /127

>>>明星气质特征及表现 /128

- ◎ 超越 /128
- ◎ 闷骚 /130
- ◎ 经典 /132
- ◎ 时尚 /134
- ◎ 张扬 /136
- ◎ 发挥自己的潜能，成为有影响力的人 /138

>>>培养和经营明星气质：观念篇 /138

- ◎ 力争上游 /138
- ◎ 表里如一 /139
- ◎ 想像力与创造力永远是第一的 /139
- ◎ 全心投入 /140
- ◎ 才华是独门绝招 /140
- ◎ 努力+潜力 /141

>>>培养和经营明星气质：行动篇 /142

- ◎ 策划定位 /142
- ◎ 造型很需要 /142

- ◎ 职场明星“三级跳” /143
- ◎ 在“灰色地带”发光 /144
- ◎ 职场附加价值 /144
- ◎ 学习扩大视野 /144
- ◎ 能够从旁协助别人 /144
- ◎ 具备组织悟性 /145
- ◎ 以适当讯息，说服适当对象 /145

第七章 艺术气质

“人是生而自由的，但却无时不在枷锁中。”如果有一种东西可以摆脱俗世，如果有一种东西可以活出自由，回归自身，使人诗意地栖居，呼吸着大地的芬芳，用心灵与大自然相交融，那就是“艺术气质”，它根植在强大的精神信仰中。

>>>什么是艺术气质？ /146

>>>艺术气质特征及表现 /147

- ◎ 神秘 /147
- ◎ 浪漫 /149
- ◎ 古典 /151
- ◎ 印象 /152
- ◎ 雄伟 /154
- ◎ 田园 /156
- ◎ 当心弦被拨动，你开始自己的精神之旅 /157

>>>从内心处培养和经营艺术气质：观念篇 /158

- ◎ 审美我 /158
- ◎ 人，诗意地栖居 /158
- ◎ 艺术的感染力 /159
- ◎ 审美 /159
- ◎ 以情动心 /160

>>>培养和经营艺术气质：行为篇 /160

- ◎ 培养审美能力 /160
- ◎ 培养艺术鉴赏的能力 /161
- ◎ 其他艺术形式 /161

第八章 书香气质

柔韧自持，幽静绽放，带着并不耀眼的光辉，静静地散发智慧的吸引力，只有“书香气质”才会令人在不知不觉中沉醉，而它的主人则拈花而笑。

>>>什么是书香气质？ /163

>>>书香气质特征及表现 /163

◎ 知性 /163

◎ 含蓄 /165

◎ 敏锐 /167

◎ 洒脱 /169

◎ 腹有诗书气自华 /170

>>>培养和经营书香气质：观念篇 /171

◎ 人如其所读 /171

◎ 离开信息世界 /171

◎ 阅读是奢侈的 /171

◎ 阅读应该成为人生的一部分 /172

◎ 理性思想能力 /173

>>>培养和经营书香气质：行动篇 /173

◎ 读书计划 /173

◎ 怎样读书 /174

◎ 读书笔记 /175

◎ 传统文化 /175

◎ 琴棋书画 /176

◎ 诗词歌赋 /180

◎ 笔墨纸砚 /180

◎ 花鸟鱼虫 /182

◎ 人文地理 /183

第九章 贵族气质

守卫着精神的高地，骄傲地徜徉在古老文明的荣耀中，追求金钱以外的立意，获得财富与精神的双倍享受——“贵族气质”代表的不仅是高贵的血统，更重要的

是标榜道德胜过金钱。

>>>什么是贵族气质? /184

- ◎ 英国的贵族 /184
- ◎ 中国的贵族文化 /186
- ◎ 贵族气质 /186

>>>贵族气质特征及其表现 /187

- ◎ 自由 /187
- ◎ 高贵 /189
- ◎ 唯美 /190
- ◎ 理想 /191
- ◎ 品位 /192
- ◎ 做一个精神贵族 /194

>>>培养和经营贵族气质：观念篇 /195

- ◎ 贵族精神 /195
- ◎ 思维的沉默 /195
- ◎ 高尚和谦逊的人格 /196
- ◎ 财富不代表贵族精神：社会责任感 /196
- ◎ 告别骄奢淫逸 /196

>>>培养和经营贵族气质：行动篇 /197

- ◎ 学会优雅 /197
- ◎ 如名表一般精致完美的生活态度 /198
- ◎ 私人化生活方式 /199
- ◎ 回归古典 /199
- ◎ 贵族沙龙与艺术博物馆 /200
- ◎ 社交舞会与歌剧 /200
- ◎ 高尔夫 /201
- ◎ 击剑 /201
- ◎ 马术 /201
- ◎ 狩猎 /202
- ◎ 室内乐 /202

第十章 淑女气质

名媛淑女，德才双馨。巧笑倩兮，美目盼兮。清流婉转，万种风情，都在不言中。“淑女气质”，社交圈中一朵永远的名葩，往往令她不战而胜。

>>>什么是淑女气质? /204

>>>淑女气质特征及其表现 /204

- ◎ 端庄 /204
- ◎ 优雅 /207
- ◎ 凝韧 /209
- ◎ 婉约 /209
- ◎ 玲珑 /210
- ◎ 窈窕淑女，君子好逑 /212

>>>培养和经营淑女气质：观念篇 /212

- ◎ 重要的不仅是你说了什么，更在于你怎么去说 /212
- ◎ 漂亮不等于优雅 /213
- ◎ 思想的美丽 /213
- ◎ 为自己和整个世界而美丽优雅 /213
- ◎ 淑女气质三要素：自信、智慧、感恩 /214
- ◎ 理想的爱人 /214

>>>培养和经营淑女气质：行动篇 /215

- ◎ 文武双全 /215
- ◎ 培养淑女的娇媚 /215
- ◎ 适当地表现性感 /216
- ◎ 假装它是真的 /216
- ◎ 办公室淑女姿态 /217
- ◎ 淑女形体练习 /217
- ◎ 体育舞蹈 /218
- ◎ 艺术体操 /218
- ◎ 游泳 /218
- ◎ 健美操 /218
- ◎ 太极拳 /218

第十一章 绅士气质

传承优雅的精神，成熟稳重、不事张扬，融合复古的气质和现代的态度。发自内心的关爱，由衷的礼让、呵护，同时不乏迷人情调。“绅士气质”，成为优秀男人的代名词。

>>>什么是绅士气质? /219

>>>绅士气质及其代表人物 /221

- ◎ 优雅 /221
- ◎ 稳健 /222
- ◎ 儒雅 /223
- ◎ 内敛 /225
- ◎ 绅士风度，骑士精神 /226

>>>培养和经营绅士气质：观念篇 /226

- ◎ 体验人生过程的美感 /226
- ◎ 贵族情结铺就绅士的底蕴 /226
- ◎ 性格训练塑造绅士精神 /227
- ◎ 坚守个人道德准则 /227
- ◎ 忠于职守的敬业精神 /228
- ◎ 对信念的执着 /228
- ◎ 宽容是绅士的美德 /229
- ◎ 绅士的无畏精神 /229
- ◎ 一切为了荣誉 /230
- ◎ 审美体现绅士的品位 /230

>>>培养和经营绅士气质：行动篇 /231

- ◎ 用古典人文科学陶冶人性 /231
- ◎ 体育运动带来健全的精神 /231
- ◎ 斯诺克台球 /232
- ◎ 懂得包装 /232
- ◎ 懂得附庸风雅 /233
- ◎ 内容与形式 /233
- ◎ 与女士交往中的绅士风度 /234
- ◎ 现代绅士行为准则 /234